

1月の保健目標

部屋の換気をしよう

平成24年1月24日
三島村立三島小中学校 保健室

あけましておめでとうございます！

今年の干支「辰」の文字には、「元気よくふるい立つ様子」という意味があります。文字の意味のように、みなさんが元気いっぱいがんばれる1年でありますように！

カルタでまなぶ、生活しゅうかん

<p>あ</p> <p>明日から…でなく 今日から、早ね早おき</p>	<p>け</p> <p>健康は、ねがうだけでは かなわない</p>	<p>ま</p> <p>まあいいか…ほんとに いいの？いいわけない！</p>	<p>し</p> <p>しっかりわすれず、 てあらい&うがい</p>	<p>て</p> <p>テレビより、おもしろいこと が、外にはあるよ！</p>
<p>お</p> <p>おはよう、さようなら あいさつがつくる あかるい毎日</p>	<p>め</p> <p>めがさえる？ それはゲームのしすぎです</p>	<p>で</p> <p>でかけるの？ おうちの人にきちんと つたえてからね！</p>	<p>と</p> <p>とうぜんのこと？ かぞくにも「ありがとう」</p>	<p>う</p> <p>うそじゃない！ はみがきしないと むしばになるよ</p>

冬本番です！～冬を元気にすごそう～

かぜ・インフルエンザが流行する季節です

今年もかぜ・インフルエンザが流行する季節になりました。
インフルエンザのうつり方は「飛沫感染」と「接触感染」。まずは予防が一番大切です。
たくさん人が集まる場所や、外から帰ったときは、かならずうがい手洗いをしましょう！

こんなときは、もう一度受診しましょう！

インフルエンザにかかっても、ほとんどの場合、3～5日熱が上がった後、自然に治ります。しかし、まれに脳炎などの合併症などをおこすことがあります。下のような症状があるときは、もう一度病院を受診しましょう。

<p>水分がとれない おしっこがでない</p>	<p>呼吸がはやい</p>	<p>呼びかけに応じない しずかすぎる</p>
-----------------------------	---------------	-----------------------------

冬はこんなことに気をつけましょう

<p>ポケットに 手をつっこんで 歩かない</p>	<p>寒くても 早ね、早おき、朝ごはん</p>
<p>部屋の湿度は50% 以上に保つ</p>	<p>せきやくしゃみが でるときは、 マスクをつけよう</p>
<p>50%</p>	<p>部屋の空気は定期的 に入れかえよう</p>
<p>流行時期は、できるだけ 人の多い場所をさける うがい、手洗いが基本！</p>	

あけましておめでとうございます。みなさん、楽しい冬休みを過ごせたでしょうか？

新学期が始まり、寒さや疲れで体調をくずし、風邪をひいてしまったみまっこが増えてきました。寒さや忙しさは今からが本番！疲れを次の日に残さないよう、「睡眠」「栄養」「運動」をしっかりとりましょう。そのためにダラダラとすごしてしまわないよう、心がけましょう。寒いときはからだを動かして、筋力をアップさせることをおすすめしますよ



受験シーズン到来!「健康」も実力のうちですよ!

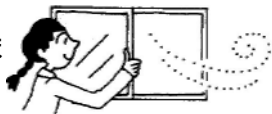
いよいよ2月から受験シーズンがスタートします。3年生にとって人生最初の試練かもしれませんね。受験シーズンを乗り切るためには健康管理にも気をつけなければ本番で100%の力を発揮することができません。今までよりいっそう健康に気をつけ、自分の夢に向かって努力してください。「まだまだ」と思っているみなさん、そのときになってあわてなくてもいいように、今のうちから「実力」と「体力」をつけておきましょうね!

勉強がはかどる部屋の工夫

脳に酸素をおくろ

脳の栄養は酸素です。

新鮮な空気をたくさん吸いこむと、勉強で疲れた脳も元気を取り戻します。1時間勉強したら、窓を開けて、新鮮な空気と入れ替えましょう。



目をいたわろう

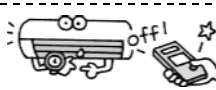
目は明るすぎても、暗すぎても、余分な緊張をして疲れてしまいます。目が疲れると勉強も集中できません。部屋全体のあかりに、手元のあかりをプラスしましょう。

部屋の温度は18

勉強をはじめると眠くなる...という人は、部屋をあたためすぎていることも考えられます。

冬の勉強部屋は18 が快適です。

- 18 ~ 頭がさえて、やる気が出る
- 22 ~ 気持ちが良くて、眠くなる
- 24 ~ 気持ちが良すぎて、寝てしまう



頭の調子を整える睡眠リズム

最低でも6時間は寝る!

記憶は睡眠中に、脳にインプットされます。

受験勉強のためとはいえ、体をこわしては何もなりません。無理はせず、必要な睡眠はとるようにしましょう!

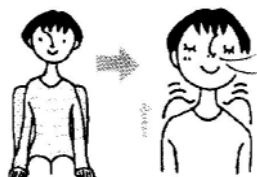
夜型から朝型へ!

夜11時に寝て、朝6時に起きるのが、生理学的にベストです!

入試2週間前までには、朝型の生活リズムに切り替えて本番に備えましょう。頭の回転がよくなるのは起きてから2時間後です。



力をぬいて、リラックスしよう



イスにすわり、息を吸いながら両肩を耳の横まで「ギュー」と上げます。

しばらくして息を吐くと同時にストンと肩を下ろします。



これを2~3回くりかえした後、両手をおへその上で重ね、もう一度深呼吸します。

受験までの時期は、こんな食事がおすすめ!

「多価不飽和脂肪酸」の多い食品をとる

脳の60%以上は脂質でできています。特に「多価不飽和脂肪酸」は脳細胞を活性化させ、記憶や神経伝達に關与してると言われています。多価不飽和脂肪酸が多く含まれる食品には次のようなものがあります。

イワシ、さんま、さば、あじなどの青魚
くるみ、ピーナッツなどのナッツ類
ごま油、なたね油などの植物油

また、卵や大豆には脳内で神経伝達物質を合成するのに役立つレシチンが大量に含まれており、脳の働きを活性化させます。

カルシウム、マグネシウムを多く含む食品をとる

カルシウム、マグネシウムは脳神経や神経状態を安定させる作用があり、イライラや短気など脳神経の異常な興奮を鎮静化させる一方、気分の落ち込みを改善し、精神状態を安定させる効果があります。

これらを含んだ食品を効率的に摂取すると、持久力や集中力がつきます。

スキムミルク、牛乳、ヨーグルトなどの乳製品
大豆、油あげ、納豆などの豆製品
海草、小魚、ごま、ナッツ類



ビタミンCをとる

精神的ストレスをやわらげ、脳への栄養補給を円滑にします。

ブロッコリー、トマト、キャベツ、ピーマン、アスパラガスなどの野菜
いちご、柿、みかんなどの果物
緑茶

たんぱく質をとる

脳の機能代謝を維持するために重要な栄養素です。

良質なアミノ酸を含んだ穀や凍り豆腐、ゆば
かつお節、魚介類
赤身の肉、卵



受験前日の食事には...

刺身などの生ものは食べない!

当日、おなかが痛くならないよう、生ものは避けましょう。

たんぱく質をとりましょう!

ストレスはたんぱく質を消耗します。たんぱく質を構成しているアミノ酸のひとつであるトリプトファンは、睡眠の促進や神経を落ち着かせます。これを含む牛乳や卵などの良質なたんぱく質を補給しましょう。

ビタミンCをとりましょう!

ストレスを受けると大量に消費されるので、果物や新鮮な野菜を食べましょう!

バランスよく食べましょう!

ごはん、めん、パンなど炭水化物のエネルギー源や、野菜、果物、海草などのビタミンやミネラル、魚、肉、卵、大豆製品などのたんぱく質の3グループを組み合わせて、バランスよく食べましょう!

【おすすめメニュー】

茶碗むし、クラムチャウダー、ごま豆腐、ピーナッツあえ、ごまあえ
チーズグラタン、煮物(野菜、高野豆腐、がんもどき)、みかん など

受験当日の食事とお弁当

朝ごはん

余裕を持って起き、ゆっくりとよく噛んで食べましょう。よく噛むと脳の働きが活発になり、精神的に落ち着きます。

お弁当

全分量は普段より少なめにしましょう。主食を多めにし、腹八分目にしたほうが、午後のテストのために良いでしょう。



受験を考えて不安になってしまったら、「合格したら しょう!」と、希望高校に合格した自分をイメージしましょう。高校生になった自分になりきり、その未来の自分から今の自分にメッセージをあげてもいいでしょう。「前向き」「プラス思考」で、「なりたい自分」に近づいてくださいね!みんな、がんばれ~!

